

Die Zeitschrift
für Spender,
Interessenten
und Freunde der
AKTION
REGEN

Initiative



Heft 26/2009 Verein für Entwicklungszusammenarbeit

20JAHRE AKTION REGEN

Rückblick und Zukunftspläne

M. Hengstberger

Was ist die AKTION REGEN ?

Die AKTION REGEN wurde 1989 von der Wiener Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger gegründet. Ihr Ziel ist es, auch den einfachsten und ärmsten Menschen unserer Erde eine Chance auf Familienplanung zu eröffnen. Das Wort Regen steht für das Wasser, das an die Wurzeln kommen muss, um das größte Problem unserer Erde - die Bevölkerungsexplosion - zu bewältigen. Unter der fachärztlichen Leitung von Frau Dr. Hengstberger werden weltweit Seminare für Entwicklungshelfer gehalten, unter dem Motto

Education - Motivation - Innovation.

Gelehrt wird, wie man aufklärt, motiviert und neue Methoden der Familienplanung praxisgerecht einsetzt.

Um die Spendengelder dafür nicht erbetteln zu müssen, sondern zu erarbeiten, hält Frau Dr. Hengstberger österreichweit gynäkologische Vorträge für Laien und bietet in der halbjährlich erscheinenden Spenderzeitung „Initiative“ praxisgerechte medizinische Informationen nach dem Motto:

„Biete Wissen gegen Spende“.

Mit zahlreichen, oft nur kleinen Dauer-aufträgen - den „Regentropfen“ - könnten auch Sie helfen, unsere medizinisch ausgebildeten Mitarbeiter (Ärzte, Krankenschwestern etc.) in Entwicklungsländern zu erhalten. Vier Seminarkliniken konnten weltweit aufgebaut werden. In bereits 34 Ländern der Erde werden von verschiedenen Entwicklungshilfeorganisationen Geburtenkontrollketten verteilt und in Eigeninitiative nachgebestellt.

Die Bevölkerungsexplosion geht uns alle an! Kein Geld für Brot - kein Geld für Pillen! Nur Wissen hilft wirklich. Helfen Sie uns, es weiterzugeben!



Mein Leben als Entwicklungshelferin begann vor 20 Jahren in einem kleinen Dorf in Afrika, als mich eine Frau – stellvertretend für Millionen Frauen – fragte: „Sie glauben wirklich, dass es Tage im Monat einer Frau gibt, an denen sie nicht schwanger werden kann? Das wäre ja Zauberei! Da könnten sich ja alle aussuchen, ob sie ein Kind wollen oder nicht“.



■ Ruanda 2009 - M. Hengstberger

Vor 20 Jahren gab es in den Ländern der Wohlfahrts-gesellschaft sicher schon hunderttausende Frauen, die über alle Methoden der Familienplanung – auch die natürlichen bestens informiert waren. In Ländern wie Äthiopien hatte die so dringend notwendige Familienplanung dagegen noch kaum Bedeutung. Für Menschen, die keinen Zugang zu hormonellen Verhütungsmethoden - oft nicht einmal zu Kondomen - hatten, gab es schon gar

keine Aufklärung über die Möglichkeit einer natürlichen Familienplanung. Ihrem Schicksal ausgeliefert, wurden viele Frauen sobald sie weniger stillten, sofort wieder ungewollt schwanger - trotz Krankheit, Hunger und schweren körperlichen Belastungen. Um leicht verständlich und kulturell angepasst zu helfen, entwickelte ich die Geburtenkontrollkette (siehe Kasten).

Nach dem Äthiopienaufenthalt wieder zurück in Wien lernte ich die Ethnologin Dr. Claudia Futterknecht kennen, und gemeinsam mit Frau Gerlinde Weingärtner, die nun seit 20 Jahren die ehrenamtliche Kassiererin der Aktion Regen ist, gründeten wir im November 1989 den Verein für Entwicklungszusammenarbeit „Aktion Regen“.



■ Gründungsteam:
G. Weingärtner, M. Hengstberger

Das Konzept

Das Ziel der Aktion Regen sollte es sein unter meiner fachärztlichen Leitung und der ethnologischen Beratung von Frau Dr. Futterknecht neue Familienplanungsstrategien zu entwickeln, die auch armen und einfachen Menschen ohne Schulbildung eine Geburtenkontrolle ermöglichen. Die dafür ausgearbeiteten Methoden müssen in Einklang mit der Kultur und der Religion des Einsatzlandes stehen und auf die finanziellen Möglichkeiten und den Wissensstand der Bevölkerung abgestimmt sein. Die Aufklärungsarbeit und die

Verteilung von neu entwickelten Lehrbehelfen und Verhütungsmitteln sollten in Zusammenarbeit mit bestehenden Projekten durch speziell ausgebildete „Regenschwestern und Regenbrüder“ erfolgen: Hebammen, Krankenschwestern oder „healthworker“ die aus der Bevölkerung kamen, sodass zum einen neue Arbeitsplätze geschaffen werden konnten und zum anderen auch die Beratung selbst aufgrund der kulturellen Nähe zur beratenden Person viel höhere Akzeptanz erfuhr. Über meinen ersten Äthiopienaufenthalt habe ich in meinem Tagebuch „Wasser an die Wurzeln“ ausführlich berichtet.

Das Motto: „Biete Wissen gegen Spende“

Die Finanzierung unseres Vereins versuchte ich seit dessen Gründung durch eine gynäkologische Vortragstätigkeit für Laien sicher zu stellen, die ich unter das Motto **„Biete Wissen gegen Spende“** stellte. Bald gab es auch dankbare Zuhörerinnen, die danach zu Regentropfen-Dauerspenderinnen wurden.

Ohne sie wäre unsere zukunftsorientierte Aufbauarbeit nicht möglich gewesen. Nur Regen bringt Wasser an die Wurzeln und kann ein Land fruchtbar machen.



Die „Aktion Regen“ in Indien

Im Jänner 1990 lernte ich die österreichische Ärztin Dr. Barbara Nath-Wiser kennen, die in Nordindien verheiratet gewesen war. Nach dem Tod ihres Mannes 1986 hatte sie beschlossen in Indien zu bleiben und in ihrem Haus weiterhin mittellose Patienten zu betreuen. Diese waren allerdings immer mehr geworden und von weit hergekommen, oft auf den Rücken ihrer Angehörigen hergebracht. Dr. Nath-Wiser war mit den Heilverfahren der Schulmedizin gleichermaßen vertraut wie mit Homöopathie und Akupunktur und wusste genau, wann eine Behandlungsmethode von der anderen abgelöst werden musste. Die Menschen, die kamen und auf ärztliche Hilfe hofften, fühlten das. Dr. Nath-Wiser konnte den wachsenden Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Als sie sich wegen der Finanzierung einer gut ausgestatteten Klinik an Care Österreich wandte, wurde sie an die „Aktion Regen“ weiterverwiesen. Bei einem Wienaufenthalt lernten Gerlinde Weingärtner und ich sie kennen, und aus den damals begonnenen Gesprächen entwickelte sich eine herzliche Freundschaft.

Im November 1992 besuchte ich Dr. Barbara in ihrem bescheidenen Haus in Indien und erkannte die dringende Notwendigkeit hier beim Ausbau einer Klinik mitzuhelfen.

Ich kurbelte also meine Vortragstätigkeit noch weiter an und bei den Bazaren der „Aktion Regen“ wurden meine Tagebücher aus Indien und Äthiopien, aber auch leicht verständliche Aufklärungsbehelfe für Jugendliche in Österreichs Schulen zugunsten unserer Regenklinik in Indien angeboten. Ab dieser Zeit erhielten unsere Spender auch in regelmäßigen Abständen die Spenderzeitschrift „Initiative“ mit Artikeln über unsere Arbeitseinsätze in den Entwicklungsländern, aber auch mit praxisgerechten, medizinischen Informationen, vor allem für Frauen, wieder nach dem Motto „Biete Wissen gegen Spende“. Als PR-Repräsentantinnen begleiteten uns vom Anfang an Chris Lohner und Dany Sigel.



Rumänien „Entwicklung neuer Aufklärungsbehelfe“

1992 bat mich die Projektleitung der Hilfsorganisation „Centipede“, die Waisenhäuser in Rumänien unterstützt, um Mithilfe bei der Aufklärung der jungen Mädchen und der dort arbeitenden Erzieherinnen. Neben der Modifikation der Geburtenkontrollkette, die dort als „Babykette“ aus Holzperlen von engagierten Erzieherinnen zur Aufklärung ver-

wendet wurde, entstand auch die Idee zum Mädchenkalender als Zyklusaufklärungsbehelf für Mädchen und Frauen mit Schulbildung.

Dieser Bastelkalender ermöglicht es auf einem Blick die hormonellen Befindungsschwankungen während des Zyklus zu erkennen und zu verstehen.



Aktion „Teddybär“

Erschüttert vom Schicksal der rumänischen Waisenkinder in den Heimen und ihrer Sehnsucht nach Liebe und Zuwendung, rief ich damals die Aktion „Teddybär“ ins Leben. Damit wollte ich den Kindern

wenigstens einen stillen Gefährten geben, einen Vertrauten, der nur ihnen gehört und der immer da ist. Die Aktion „Teddybär“ wurde ein großer Erfolg. Nach einem

Spendenauftrag erhielten wir 7.000 best erhaltene Plüschkameraden, auf die in einer Behindertenwerkstätte in Österreich das Emblem der „Aktion Regen“ genäht wurde. Wir konnten die Teddybären auch nach Albanien und in die Kriegsgebiete des ehemaligen Jugoslawien versenden. Ich glaube zuversichtlich, dass sich dieses Emblem im Unterbewusstsein der Kinder einprägt, und wenn sie es später auf der Schürze einer Erzieherin wiedererkennen, werden sie fühlen: Diese Schwester meint es gut mit mir, denn sie trägt dasselbe Bild auf der Schürze, wie mein geliebter Teddybär.

Geburtenkontrollkette in Brasilien

1995 wurde ich von der Hilfsorganisation „Pastoral des Kindes“ nach Brasilien eingeladen, um dort beim jährlichen Nationaltreffen der 70 führenden Koordinatoren von insgesamt 68.000 Mitarbeitern die Geburtenkontrollkette als

Aufklärungsbehelf vorzustellen. Eine breitflächige Kampagne mit diesem „begreifbaren“ Unterrichtsbehelf war geplant. Dafür wurden Studien in der Georgetown University durchgeführt und ich wusste, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Mobile Aufklärungszentren

In dieser Zeit bat mich auch unsere Obfraustellvertreterin Dr. Claudia Futterknecht um Unterstützung für die Anschaffung eines Toyota Landcruisers mit dem in entlegenen Teilen des Landes Aufklärungsarbeit mit der Geburtenkontrollkette ermöglicht werden konnte. Ein „Aktion Regen“-Mitarbeiter, Bruder Abraham, gründete in Äthiopien eine Manufaktur, die unsere Ketten aus Ton herstellte. Claudia, die als Angestellte bei Care Äthiopien arbeitete, bat auch dringend um finanzielle Unterstützung beim Aufbau einer mobilen Klinik für 70.000 Nomaden vom Stamm der Afar, die dort praktisch ohne medizinische Versorgung lebten. Eine halbe Million Schilling wurde dafür veranschlagt. Um eine Möglichkeit zu haben dieses Geld zu verdienen, nahm ich Kontakt mit der niederösterreichischen Landwirtschaftskammer auf und



meine gynäkologischen Vorträge wurden bundeslandweit ins Programm aufgenommen. Von einigen Tausend Zuhörerinnen blieben auch einige hunderte dankbare und regelmäßige „Aktion Regen“-Dauerspenderinnen. Und so konnten wir auch diesem Projekt zustimmen.

Regenklinik in den Müllhalden von Mexico City

1996 lernte ich Pater Martin Römer aus St. Pölten kennen, der in einer kleinen Pfarre in den Müllhalden von Mexico City arbeitete. Dort lebten Menschen im Müll und vom Müll. Familienplanung ist auch dort kein Thema. „Kein Geld für Brot, kein Geld für Pillen“ war auch die Situation in diesem Land.



Fortsetzung nächste Seite

Eine Aufklärung, die darauf zielte durch Wissen die Zahl der Geburten zu reduzieren, gab es nicht. Ich folgte Pater Römers Einladung, die Probleme der Menschen vor Ort kennen zu lernen. Auch eine österreichische Lehrerin, Mag. Leopoldine Ganser, war dort als Entwicklungshelferin tätig. Während eines gemeinsamen Aufenthalts im Projekt entstand unser Plan Lehrwerkstätten für Jugendliche und eine Klinik gemeinsam aufzubauen. Das österreichische Ärzteehepaar Dr. Rötzer übernahm die ehrenamtliche Begleitung des Aufbaus der Klinik und die Überprüfung der medizinischen Kenntnisse der dort lebenden Mitarbeiter.



Unter großer Begeisterung der Bevölkerung wurde unsere Regenklinik in den Müllhalden von Mexico City vom Bischof des Landes zu Weihnachten 1997 eröffnet.

Broschüre für Entwicklungshelfer „Wissen als Chance“

Um alle Entwicklungshelfer, die unsere Geburtenkontrollkette in ihren Projekten einsetzen wollten, persönlich erreichen zu können, verfasste ich die Broschüre „Wissen als Chance“ – education, motivation, innovation. In englischer, französischer und spanischer Sprache ist dieser Aufklärungsbehelf bei der „Aktion Regen“ und übers Internet erhältlich. Leicht verständliche Poster zur Erklärung der Geburtenkontrollkette, auch für Analphabeten, können über das Büro der „Aktion Regen“ bezogen werden, ebenso wie Zyklusuhren, Babyketten etc.



Aktion „Wärme für Sibirien“

Im Juni 1999 erhielt ich eine Einladung des ärztlichen Direktors des städtischen Krankenhauses in Slavgorod, einer Stadt in Westsibirien, um für die Frauenärztinnen der Altai-Region einen Workshop zum Thema „Familienplanung – Wissen als Chance“ zu halten. Neben dem dreitägigen Seminar blieb mir genügend Zeit mich mit den Problemen

der Frauen und Familien in dieser besonders armen Region des Landes auseinanderzusetzen. Sr. Maria Hammerer, eine österreichische Ordensschwester, arbeitete dort als Entwicklungshelferin. Sie motivierte mich für einige besonders notleidende Familien warmes Wintergewand in Österreich zu sammeln und an ihre Pfarre zu schicken. Aus dieser ersten Idee wurde die Aktion „Wärme für Sibirien“. Über die Medien bat ich um gut erhaltene warme Winterbekleidung. Diese sollten in Bananenschachteln verpackt, überzogen mit Weihnachtspapier, an Kika-Filialen geschickt werden, die sich an dieser Aktion beteiligten. Von verschiedenen Speditionen wurden die Pakete ehrenamtlich an eine Sammelstelle gebracht, wo 5 große Lkw-Container warteten, die jeweils 1.000 Bananenschachteln in unser sibirisches Zentrum und die Nachbardörfer transportieren sollten. In die Bananenschachteln kamen auch ein Mädchenkalender und ein Weihnachtsgruß mit dem Satz „Eine Familie aus Österreich wünscht Euch frohe Weihnachten“. Natürlich in russischer Sprache.



Unser Budget reichte für 5.000 Bananenschachteln. Und ich zitterte und betete um diese Spenden. Aber dann kam alles anders und es begann für mich die härteste, aber auch bewegteste Zeit meines Lebens. Es wurden nicht 5.000 Bananenschachtel gespendet, sondern 50.000!! Was im Juni 1999 mit einer Idee begonnen hatte, endete in einer ungeahnten Welle der Hilfsbereitschaft österreichischer Familien, tatkräftig unterstützt durch eine Vielzahl von Organisationen und Unternehmen. Gleichzeitig gelang es der „Aktion Regen“ anlässlich ihres 10-jährigen Bestehens ein Beispiel dafür zu schaffen wie mit relativ bescheidenen finanziellen Mitteln humanitäre Hilfe im großen Umfang geleistet werden kann.

800 Tonnen mit warmer Winterbekleidung wurden nach Sibirien geschickt und dort von kirchlichen Organisationen in 26 Städten verteilt. Die Ware wurde jedoch nicht mit Lkws sondern mit der Österreichischen Bundesbahn nach Russland gebracht. Dass ich die hohen Transportkosten von 1 1/2 Millionen Schilling in kürzester Zeit aufreiben konnte, verdanke ich einer Eingebung, die mir selbst heute noch als Wunder in Erinnerung ist. In meiner Not schrieb ich an alle Frauenorganisationen, für die ich jemals ehrenamtlich Vorträge gehalten hatte, einen Brief mit der Bitte um finanzielle Unterstützung bei den Transportspesen. Auch Barbara Stöckl von „Help-TV“ gewährte mir eine kurze Sendezeit für ein paar persönliche Worte.

Die Don Kosaken, die aus dem russischen Fernsehen von uns erfahren hatten, unterstützten im Musikverein mit einem Danklied die Spenderwerbung, da auch aus ihren Reihen Familienväter aus Sibirien stammten.

Zu dieser Zeit herrschten auch bei uns winterliche Wetterverhältnisse, und so musste der Warenüberschuss von 45.000 Schachteln auch gelagert werden. Zahlreiche Firmen boten hier ihre Hilfe an und bei der Logistik und der Containerbeladung half das österreichische Bundesheer. Bundespräsident Klestil hat die Aktion „Wärme für Sibirien“ unter seinen Ehrenschutz gestellt, aber ein offizielles Budget gab es für diese außergewöhnliche Aktion der Nächstenliebe nicht.



Drei Wochen nach dem ersten Spendenaufruf war die gesamte Ware unterwegs nach Sibirien. Ich kenne Spender, die nach dieser Aktion „Wärme für Sibirien“ heute noch mit einer Familie in diesem Land in Briefkontakt stehen und die seither auch Spender der „Aktion Regen“ geblieben sind.

Geburtenkontrollkette als Basis für weltweite Aufklärungskampagne: standard days method



Währenddessen wurde die Geburtenkontrollkette wie ich sie in Brasilien vorstellte von einem Expertenteam der Georgetown University, der Universität des Jesuitenordens, auf ihren Einsatz als Aufklärungsbehelf in den Entwicklungsländern überprüft und diese wird nun – wie es von jeher mein Wunsch war – unter der armen Bevölkerung in Entwicklungsländern und

unter Analphabeten auch von der katholischen Kirche verbreitet. Die Verfasser dieser wissenschaftlichen Arbeiten sind Ärzte, die mir aus dem Workshop in Brasilien bekannt waren. Auch wenn bei den Veröffentlichungen weder die

„Aktion Regen“ noch mein Name genannt werden, so wissen doch alle Spender, dass es sich um unsere in Österreich entwickelte Geburtenkontrollkette handelt. Als positiv denkender Mensch macht es mich überglücklich, dass die von mir entwickelte Kette nun von Wissenschaftlern einer der größten Universitäten Amerikas nachträglich als wertvoller Aufklärungsbehelf für den weltweiten Einsatz beurteilt wurde. Da durch die weiterführenden Forschungen der Georgetown University eine patentrechtlich anerkannte Erfindungshöhe gegeben erscheint, wurde die modifizierte Kette („cycle beads“) zum Patent angemeldet und findet weltweit als „standard days method“ Verbreitung. Der freie Einsatz unserer schon vorher bekannten Geburtenkontrollkette, wie ich sie schon 1989 in meinem äthiopischen Tagebuch kommentiert habe, ist jedoch weiterhin gegeben, insbesondere, da ich bereits ein neues Modell entwickelt habe, bei dem das Restrisiko auch an unfruchtbaren Tagen schwanger zu werden direkt auf den Perlen zu erkennen ist.

Gesundheitszentrum in Nicaragua

Auch in Nicaragua wurde von „Aktion Regen“-Spendern ein Gesundheitszentrum ausgebaut, aber da es von der Gynäkologin Dr. Gloria Grünberg geleitet wurde, die mit einem Österreicher verheiratet ist, bin ich bisher selbst nicht in diesem Projekt gewesen. Im Wesentlichen war es unsere Aufgabe ein altes Gesundheitsgebäude, das von der Regierung geschlossen werden sollte, zu renovieren. Durch den aktiven Einsatz unserer Ärztin, aber auch anderer engagierter Frauenhelfer ist es gelungen, das dringend notwendige Gesundheitszentrum der Bevölkerung wieder zugänglich zu machen.



Regenlinik in Ruanda Niederösterreichische Projektpatenschaft

Die letzte große Klinik, die mit den Spendengeldern der „Aktion Regen“ aufgebaut wurde, entstand in Ruanda. Anfangs wurde für ein Dorf für Witwen und Waisen nach dem Bürgerkrieg dringend ein kleines Gesundheitszentrum benötigt. Mit der Zeit wurde jedoch der Bedarf immer größer, und im November 2006 eröffneten wir in Rurenge ein neu aufgebautes 30-Betten-Spital. Die finanzielle Basis waren die Spenden nach zahlreichen Großvorträgen für Bäuerinnen und Frauenorganisationen in Niederösterreich. Ich danke auch der Niederösterreichischen Landesregierung für die finanzielle Unterstützung dieses Projekts.



Für mich persönlich waren die letzten 20 Jahre sicher die sinnvollsten und schönsten Jahre meines Lebens. Es war mir von jeher als Ärztin ein Anliegen mein medizinisches Wissen so verständlich aufzubereiten, dass möglichst viele Menschen davon profitieren können. Meine Bemühungen galten dabei allen Frauen auch in Österreich, aber vor allem den ärmsten Frauen in den Entwicklungsländern.

Dabei geht es um Krankheitsverhütung ebenso wie um die Möglichkeit der Familienplanung. Wir können die Welt nicht durch Hormonüberflutung retten. Aber wenn wir unser derzeitiges medizinisches Wissen über den weiblichen Zyklus verständlich an einfache und natürlich lebende Menschen weitergeben, dann wird es mehr werden von Generation zu Generation. Ich bin

sicher, dass es mehr natürliche Zeichen der Fruchtbarkeit gibt als Temperatur- und Schleimveränderungen. Wir werden diese Veränderungen finden, aber nicht im Reagenzglas großer Kliniken, sondern durch die Zusammenarbeit mit einfachen, natürlich lebenden Frauen, die in ihrer Wahrnehmung geschult werden und uns auch auf dem Gebiet der Familienplanung den Weg zur Natur zeigen können.

Ich danke allen Spendern der Aktion Regen, dass es mir dank Ihrer Mithilfe möglich war, meinen Beruf als Berufung zu leben. Ich verspreche Ihnen vom ganzen Herzen mich weiterhin für das Wohl und die Gesundheit aller Frauen in Österreich, aber im besonderen auch der ärmsten Frauen der Welt einzusetzen.

Ihre Maria Hengstberger

Dr. Barbara Nath-Wiser erinnert sich: Rückblick auf 20 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit AKTION REGEN

Im Dezember 1989 war ich auf einem Wendepunkt in meiner Karriere als Landärztin im Norden Indiens angelangt. Ich hatte 5 Jahre lang in einem kleinen Dorf in einer Armenklinik gearbeitet und hatte von einer erfahrenen Ärztin viel über den Umgang mit Patienten, die weder lesen noch schreiben können, gelernt. Der Heilansatz war ein ganz anderer als im hochspezialisierten Universitätsspital in Wien, in dem ich vorher gearbeitet hatte. Nun wollte ich mich selbstständig machen, doch dafür benötigte ich Unterstützung aus meinem Heimatland. Ich träumte von einem ganzheitlich orientierten Gesundheitszentrum, wo wir armen Menschen, die oft ohne Bildungshintergrund sind und für die eine medizinische Behandlung unerschwinglich ist, helfen konnten. Es gibt keine gesetzliche Krankenversicherung für arme Leute in Indien, oft muss Land aus dem ohnedies geringen Besitz verkauft werden, um für die Behandlungskosten aufkommen zu können.

Bei einem Wienbesuch auf der Suche nach Sponsoren für mein Projekt wurde ich mit 2 Gründungsmitgliedern von AKTION REGEN, Frau Gerlinde Weingärtner und Dr. Maria Hengstberger bekannt gemacht. Beide waren von meinem Projekt, in Indien ein Gesundheitszentrum zu errichten, begeistert und sagten mir ihre Unterstützung zu. Darüber hinaus lernte ich von Frau Dr. Hengstberger wie ich mit Hilfe Ihrer Kalenderkette den einfachen Frauen die Idee effizienter Familienplanung vermitteln könnte.

Zuerst richtete ich mir einen bescheidenen Behandlungsraum in meinem Haus ein. Durch einen weiteren Glücksfall begegnete ich Dr. Kusum Thapa, die mir unentgeltlich beim Aufbau meiner Praxis half. Bald besuchte uns Dr. Maria, um sich vor Ort ein Bild von unseren Möglichkeiten und Bedürfnissen zu machen. Wir fanden ein vorzügliches Stück



Land für unser Gesundheitszentrum. Zudem wurde Dr. Kusum von Dr. Maria als „Regenschwester“ in der Funktion einer Assistenzärztin mit fixem Gehalt angestellt. Diese Arbeitsgemeinschaft bewährt sich nun schon seit 18 Jahren. Dr. Kusum ist besonders im sozialmedizinischen Bereich tätig. Sie berät Frauen über Methoden der Familienplanung, hält regelmäßig Seminare für junge Mädchen und Frauen zu allgemeinen Gesundheitsthemen wie die Funktionen des Körpers, Krankheitsprävention, Diät, Säuglingspflege, Schwangerschaft und vieles mehr.

1995 war es endlich so weit: Mein Traum war durch die treue Unterstützung vieler Spender von AKTION REGEN in Erfüllung gegangen. Unsere Regenklinik wurde feierlich im Beisein von Dr. Maria Hengstberger, Dr. Herbert Hengstberger, Gerlinde Weingärtner, dem damaligen österreichischen Botschafter sowie lokalen Würdenträgern und der Dorfgemeinde eingeweiht.

Aus bürokratischen Gründen war es notwendig eine gemeinnützige Stiftung unter der Schirmherrschaft von AKTION REGEN zu gründen, der wir den Namen NISHTHA RURAL HEALTH EDUCATION AND ENVIRONMENT CENTER gaben. Das Wort „Nishtha“ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „Glaube“ oder „Vertrauen“.

Unsere Regenklinik hat einen großen Warteraum, eine Rezeption mit Hausapotheke, einen Behandlungsraum in dem Dr. Kusum und ich gemeinsam unsere Patienten betreuen, einen 4-Bettenraum für stationäre Personen, ein Einzelzimmer für Schwerstkranke und einen großen Vielzweckraum, der je nach Bedarf als Gästezimmer für unsere Unterstützer, als zusätzlicher Raum für stationäre Patienten oder als Herstellungsraum für unsere Kräuterarzneien benützt wird. Im Laufe der Zeit haben wir begonnen einige Kräuterarzneien selber herzustellen und erweitern unsere Pflanzenapotheke ständig.



Fortsetzung nächste Seite

Mit der Zeit wurde unser Gesundheitszentrum zu klein. Wir wollten mehr im sozialmedizinischen Bereich arbeiten und die lokale Bevölkerung, besonders die Jugend, einbeziehen. Da kam uns das Angebot eines Nachbarn seine Hütte zu kaufen wie gerufen. Nach einer Totalrenovierung wurde 2005 unser Gemeinschaftszentrum anlässlich der 10-Jahresfeier unseres Gesundheitszentrums feierlich eingeweiht. Dieses Zentrum dient der Weiterbildung von Frauen und Jugendlichen. Es beherbergt eine Bücherei, einen Saal für Workshops und Versammlungen und einen Raum für Langzeitpatienten oder Frauen in Not, sowie eine Küche, Toiletten und Waschräume.

Es hat uns sehr gefreut, dass zu unserer 10-Jahresfeier 2005 zahlreiche Dauerspender der Aktion Regen kamen. Aus dem Vorstand der AKTION REGEN durften wir Maria und Helmut Kristinus begrüßen. Zu diesem Anlass haben sie einen wunderschönen Film über unsere Arbeit in NISHTHA gemacht, den man über die Aktion Regen käuflich erwerben kann.

Unser Zentrum ist im Laufe der letzten 20 Jahre sehr gewachsen. Wir beschäftigen bereits 16 Mitarbeiter. All dies wurde nur möglich durch die treue Unterstützung von AKTION REGEN; wofür wir sehr dankbar sind.



Unser neues Projekt in Ruanda:

„With the power of knowledge“

Ausbildung und Einsatz von Familienplanungsberatern im Raum Kigali/Ruanda

D. Ransmayr

Ruanda ist ein grünes Land mit fruchtbaren Feldern und Plantagen, hohen Bergen, Vulkanen und Berggorillas. Ein faszinierendes Land inmitten Afrikas, das landschaftlich zu den schönsten Ländern des Kontinents zählt. Dennoch fehlt der Tourismus. Der Mangel an wirtschaftlich bedeutenden Rohstoffen und die ungünstige Verkehrslage als Binnenland zwischen vier anderen afrikanischen Entwicklungsländern, macht Ruanda zu einem der ärmsten Länder der Erde. Auch wurde Ruanda in jüngster Zeit von seiner grausamen Geschichte überschattet und durch den Völkermord von 1994 gebrandmarkt. Mittlerweile ein demokratisches Land kämpft Ruanda dennoch schwer mit der Aufarbeitung der Schreckenszeit und trägt an der Last des Wiederaufbaus. Seit über zehn Jahren gehört Ruanda zu den Schwerpunktländern der Aktion Regen. Über die Projekte in Ruanda konnten wir bereits in einigen Ausgaben der Zeitschrift „Initiative“ und auch auf unserer Homepage berichten.

1999 errichtete AKTION REGEN in Kooperation mit der lokalen Organisation „Benishyaka Association“ eine Gesundheitsstation im Rücksiedlungsgebiet für Flüchtlinge und Rückkehrer aus den Asylländern (Dorf Rurenge bei der Stadt Nyagatare). Schon damals wurde die von Frau Dr. Hengstberger entwickelte Geburtenkontrollkette vorgestellt. Inzwischen konnte die AKTION REGEN diese Gesundheitsstation zu einem großen regionalen Gesundheitszentrum



■ Aufklärungsberater – ein neuer Berufsstand

ausbauen, das vor drei Jahren mit 30 Betten und einer geburtshilflichen Station eröffnet wurde. Die rechtliche Grundlage für den Betrieb des Gesundheitszentrums bildet eine Kooperationsvereinbarung zwischen Aktion Regen und der Organisation Benishyaka, sowie ein Vertrag zwischen Benishyaka und dem ruandischen Gesundheitsministerium.

Hohe Bevölkerungsdichte

Ruanda gilt als das am dichtesten bevölkerte Land in Afrika und genau in diesem Punkt liegt das Hauptstrukturproblem des Landes. Finanzielle Engpässe in Folge von Arbeits-

losigkeit, niedrigem Einkommen und schlechten wirtschaftlichen Verhältnissen erschweren auch den Einsatz und die Anschaffung moderner Methoden der Schwangerschaftsverhütung. Weiters lässt deren Angebot in ländlichen Regionen oft zu wünschen übrig. Der geringe Einsatz von Verhütungsmitteln und fehlende Informationen über den weiblichen Zyklus, vor allem bei der jungen Bevölkerung, führen zu einer hohen Kinderanzahl, wodurch es für die Familien schwierig wird, die Grundversorgung aller Familienmitglieder sicherzustellen. Auch gelten große Familien und Kinderreichtum häufig als Altersversorgung. Informierte Entscheidungen in Bezug auf Familienplanung (auch im Hinblick auf die Gesundheit der Frau, die Versorgungsmöglichkeit der ganzen Familie und mit Blick auf die Möglichkeit nach Ausbildung) können selten getroffen werden. Hinzu kommt die nur geringe Aufklärung über HIV/AIDS.

Regierung unterstützt Initiativen zur Familienplanung

Familienplanung ist daher Priorität Nummer 1 der Regierung mit dem Ziel: Kleinere Familien führen zu verbesserter Gesundheit und Bildungsmöglichkeiten.

Bei ihren Projektreisen wurde Frau Dr. Hengstberger und ihrem Team immer wieder die Notwendigkeit detaillierter Familienplanung und der Bedarf nach informativem Zugang zu Wissen über reproduktive Gesundheitsangebote – vor allem von Frauen und Jugendlichen – bewusst.

Bei ihrer Reise im Mai 2009 nach Ruanda wurde den beiden Vertreterinnen von AKTION REGEN, Dr. Maria Hengstberger und Roswitha Weinrich vom Vertreter des Gesundheitsministeriums Dr. Fidele NGABO mitgeteilt, dass vor allem die Ausbildung von Familienplanungsberatern notwendig und gewünscht sei. Diese sollen in der Folge als Multiplikatoren tätig sein und in erster Linie als Berater und Ansprechpartner für Jugendliche fungieren. Weiters hat der Direktor der SOS Kinderdörfer Ruanda, Alfred MUNYENTWARI, großes Interesse an dem Projekt Familienplanungsberater gezeigt. Er will das Projekt unterstützen, um den Jugendlichen des SOS Kinderdorfes in Kigali, die schon bald in ein Leben außerhalb des Kinderdorfes treten, eine gute Basis zur Familienplanung und HIV/AIDS-Prävention zu bieten.

Workshop der AKTION REGEN

So war die Projektreise im Mai 2009 der Grundstein des Projektes „**Ausbildung und Einsatz von Familienplanungsberatern**“.

Im November 2009 startet das Projekt mit einem zweiwöchigen integrativen und interaktiven Workshop in Kigali.

Ein Team von ehrenamtlichen Spezialisten (Ärzte, Familienplanungsberater, Pädagogen mit viel Erfahrung im Bereich

der Entwicklungszusammenarbeit) wird unter der fachlichen Leitung von Frau Dr. Hengstberger diesen Workshop in vier Teilen halten. Im Zentrum stehen alle Formen der Familienplanung, der reproduktiven Gesundheit sowie HIV/AIDS-Prävention, aber auch Methoden und Strategien der Vermittlung dieses Wissens für (jugendliche) Zielgruppen. Die Teilnehmer des Workshops sind Ruander mit nachweislicher Ausbildung und langjähriger Erfahrung im Gesundheitsbereich, die nach dem Workshop vor allem jugendliche Zielgruppen (in Einrichtungen wie Waisenhäusern, Schulen, Jugendzentren, Versammlungsorten bzw. über Familien,...) aber auch Frauen und Familien als Familienplanungsberater erreichen und informieren sollen.

Durch das Angebot der Zusammenarbeit mit dem SOS Kinderdorf (das auch den Seminarort zur Verfügung stellt und sich die Teilnahme von 15 Personen des Kinderdorfes wünscht) ergibt sich auch der Aspekt des integrativen Trainings (Jugendliche, Kinderdorfmütter und auszubildende Berater nehmen gemeinsam am Workshop teil).

Eine wesentliche Grundlage des intensiven Workshops ist die Tatsache, dass fast jede Frau ihren Schleimaustritt zur Zeit der Ovulation fühlen lernen kann, wenn sie weiß, wann in etwa dieser Zeitpunkt ist (*siehe Studien 1-4).

Diese Aufklärungsarbeit wird von der katholischen Kirche unterstützt, die einen großen Einfluss auf die Entwicklungszusammenarbeit hat (Georgetown University).

Als Aufklärungsbehelf wurde die bereits seit 20 Jahren eingesetzte Geburtenkontrollkette der Aktion Regen von Dr. Hengstberger zu einer „Babykette“ weiterentwickelt, wobei die Tropfenform der fruchtbaren Tage mit der Babyform ersetzt wird.

Die Geburtenkontrollketten, mit denen in Ruanda gearbeitet wird, werden im Einsatzland von Jugendlichen des Waisenhauses Marembo in Kigali hergestellt.

Nach dem intensiven zweiwöchigen Workshop im November 2009 werden die Familienplanungsberater für ein halbes Jahr bzw. nach einer Zwischenevaluierung im Mai für weitere sechs Monate als Multiplikatoren im Raum Kigali tätig sein, um ihr Wissen in weiten Teilen der Bevölkerung (in der Landessprache Kinyarwanda) weiterzugeben.

Das Projekt bzw. die Ausbildung und der Einsatz der Familienplanungsberater werden durch Partnerschaftsprojekte österreichischer Charity-Organisationen finanziert.

Ein großer Teil des Projektes konnte auch durch die finanzielle Unterstützung der Fastenaktion der Diözese St. Pölten verwirklicht werden.

Wir wollen auf diesem Wege allen Spendern unser herzliches Dankeschön sagen. Wir werden Sie sowohl auf der Homepage als auch in der nächsten Ausgabe der Zeitschrift „Initiative“ über den weiteren Projektverlauf bzw. die Ruandareise und den Workshop informieren.



Durch die finanzielle Unterstützung der Fastenaktion der Diözese St. Pölten war es der Aktion Regen möglich, das Projekt in Ruanda zu starten. Seit 1963 wird während der Fastenzeit in allen Pfarren der Diözese St. Pölten für Projekte in aller Welt gesammelt. Wir freuen uns sehr, dass heuer das Projekt „Familienplanungsberater“ der Aktion Regen durch zahlreiche Spender der Fastenaktion umgesetzt werden kann.

Patenschaften:

Für unser Projekt in Ruanda suchen wir noch dringend weitere Ausbildungspatenschaften. Wenn Sie die Ausbildung und die einjährige Arbeit/den Einsatz eines Familienplanungsberaters finanziell unterstützen wollen und dessen Patenschaft übernehmen wollen/können, ersuchen wir Sie herzlich um Kontaktaufnahme. Wir senden Ihnen dann alle weiteren Informationen bzw. selbstverständlich auch die Informationen über den Einsatzplan der Berater im Detail zu.

* Studien 1-4

- 1) H. Klaus - *Natural Family Planning: A Review in Obstetrics and Gynecology*, Band 37 Nr. 2 Feb. 82, S. 128 –150
- 2) T.W.Hilgers, G.F.Abraham und D.Cavanagh - *Natural Family Planning I. The Peak Symptom and Estimated Time of Ovulation in American Journal of Obstetrics and Gynecology*, Band 52 Nr. 5 Nov. 1978, S 575 – 582
- 3) World Health Organisation - *Prospective Multicentre Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning I. The Teaching Phase: Fertility and Sterility* Band 362 Aug. 1981, S 152 – 158
- 4) T. W. Hilgers, A. M. Prebil - *The Ovulation Method – Vulvar Observations as an Index of Fertility/Infertility* *Obstetrics and Gynecology*, Band 53 Nr. 1 1979, S 12 – 22

NATÜRLICH VERHÜTEN - die einzige Chance

M. Hengstberger

Neue Methoden und Aufklärungsbehelfe für unseren Ausbildungsworkshop

Die Situation ist bekannt: Kein Geld für Kontrazeptiva, zu wenig medizinisches Personal und keine kulturelle Akzeptanz. Als Frauenärztin und Entwicklungshelferin ist es mein wichtigstes Ziel kulturell angepasste Methoden weiter auszuarbeiten, um das Erlernen und Erkennen des Fruchtbarkeitsbewusstseins zu schulen.

Von dieser Methode darf nicht dieselbe Sicherheit verlangt werden wie von der bekannten „Natürlichen Familienplanungsmethode“ mit teilweise komplizierten Berechnungen nach Ausfüllen von Fieberkurven. Aber hier in Afrika, besonders in diesem Land, sind die Frauen gewohnt auch ungewollte Schwangerschaften zu akzeptieren. Um überleben zu können ist es wichtig weniger Kinder zu bekommen. Es müssen also Methoden zum Einsatz kommen, die das erlernte Fruchtbarkeitsgefühl im Unterbewusstsein festigen.

◆ „Learning by doing“

Meine wichtigsten Mitarbeiter, um dieses Ziel zu erreichen, sind die Jugendlichen aus dem Waisenhaus, die durch Herstellung und Auffädeln der neuen Babyketten einen wesentlichen Beitrag beim Aufklärungsworkshop leisten.

Diese jungen Menschen waren selbst Opfer des grausamen Bürgerkriegs 1994 und sind sicher motiviert im Kampf gegen die Überbevölkerung aktiv mitzuarbeiten. Auch Jugendliche aus diesen Reihen werden zu Beratern für Schulen und Familien ausgebildet.



◆ **Babykette:**

Die fruchtbarsten Tage während des Zyklus werden zum noch besseren Verständnis in Babyform dargestellt. Auch bei dieser Perlenform kann der Gummiring nur in eine Richtung – vom Köpfchen über das Bäuchlein – gezogen werden. Die handgefertigten Perlen haben auch eine andere energetische Wertigkeit. Sie motivieren zum Angreifen und zur kurzen Meditation: Was sagt mir Farbe und Form dieser Perle? Aus dem Weiterschieben des Gummirings über die Perle sollte gleichsam eine rituelle Handlung werden.



◆ **MaybeMOM:**

Ob eine Frau ihr Vaginalsekret richtig beurteilt hat, kann der Familienplanungsberater mittels Speichelprobe feststellen. Durch den Anstieg des Östrogens zur Zeit der Ovulation kristallisiert nicht nur der Scheidenschleim sondern auch der Speichel zu farnkrautähnlichen Kristallen aus, die mit Hilfe

eines kleinen Taschenmikroskops sichtbar gemacht werden können.

In den USA wird diese Möglichkeit der Ovulationsbestimmung als Kinderwunschmethode propagiert.

◆ **TT-Papier „touch and test paper“:**

Die Verwendung eines dünnen Seidenpapiers kann der Frau helfen, das wichtigste Körperzeichen der Ovulation, ein vermehrt fadenziehendes Vaginalsekret, sicherer zu erkennen. Ab dem Ausklingen der Menstruation wird empfohlen, 1 – 2 x täglich ein Stück TT-Papier an den Scheideneingang zu drücken. Aus Gründen der Hygiene und des natürlichen Schamgefühls hat sich diese Methode schon bei Voruntersuchungen bewährt. Das Sekret kann danach besonders gut

auf seine Beschaffenheit (z. B. besonders fadenziehend) beurteilt werden. Die Tage mit vermehrtem Sekret können direkt auf den Perlen der Geburtenkontrollkette markiert werden, um nach 3 Monaten den individuell häufigsten Ovulationszeitpunkt zu erkennen. Studien bestätigen, dass fast jede Frau ihren Schleimaustritt fühlen kann, wenn sie weiß, wann in etwa der Zeitpunkt dafür ist.

◆ **Little Mom:**

Ein Stoffmodell zeigt die Anatomie der weiblichen Organe. Für die meisten Frauen, besonders in den Entwicklungsländern, ist schon der Scheideneingang mit Angst besetzt. Ohne zu wissen wann und woher, tritt monatlich Blut aus der Scheide aus. Oft gibt es auch die Erinnerung an eine schmerzhafteste Fehlgeburt und an starken Blutverlust und Schmerzen während der Geburt. Mehr Wissen kann helfen, die Angst zu vermindern. Außerdem verstehen Frauen damit besser die verschiedenen Möglichkeiten eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden. Alle Verhütungsmethoden können anhand dieses Stoffmodells leicht erklärt werden.

Die Stoffmodelle in Originalgröße wurden von Mädchen einer Schule in Krems für die Workshopteilnehmer genäht.



◆ **Neue Methoden**

Der Ausbildungsworkshop in Ruanda ist ein integrativer Workshop, d.h. angehende Familienplanungsberater, Jugendliche des SOS-Kinderdorfes (als spätere Peer-Educators) und SOS-Kinderdorfmütter nehmen gemeinsam am Workshop teil.

Auch wird der in 4 Teilen ablaufende Ausbildungsworkshop multiprofessionell betreut und geleitet (von Gynäkologinnen, einer praktischen Ärztin, Entwicklungshelferinnen, Familienplanungsberater und einer Pädagogin).

20 Jahre „Biete Wissen gegen Spende“

Die zahlreichen Aktivitäten der Aktion Regen wurden nicht nur durch die Vorträge von Frau Dr. Hengstberger sondern auch durch das regelmäßige Erscheinen unserer Spenderzeitschrift „Initiative“ ermöglicht.

Nach bewährtem Motto werden Gesundheitsthemen besonders aus dem Gebiet der Gynäkologie behandelt und Fragen der Frauen verständlich und praxisgerecht beantwortet. Für unsere Jubiläumsausgabe hat Frau Dr. Hengstberger für ihre Spender einen wichtigen Behelf zur Erhaltung der Gesundheit entwickelt: Eine Lifestyle-Kartei, die - regelmäßig ausgefüllt - helfen kann, falsche Lebensgewohnheiten zu erkennen und zu korrigieren. Bewusst und achtsam zu leben, können wir lernen! Ein Programm zur rechtzeitigen Stressvorsorge ins tägliche Leben aufzunehmen, erspart später Burnoutbewältigungsstrategien. Zum Thema „Lifestyle-Kartei“ lesen Sie das folgende Interview mit der Ärztin aus der Ärzte-Woche, geführt von Frau Dr. Monika Steinmaßl-Wirrer.

(erschienen in der Ärzte-Woche Nr. 13, Donnerstag, 26. März 2009, 23. Jahrgang, Springer-Verlag GmbH, Wien)

Lifestyle-Kartei für das Wartezimmer

Fragebogen verhilft Patienten zu mehr Eigenreflexion über seine Lebensweise und dient dem Arzt als Gesprächsleitfaden.

Die Frauenärztin Dr. Maria Hengstberger ist durch ihr langjähriges unermüdetes Engagement in der Dritten Welt weithin bekannt. Damit nicht genug, setzt sich Hengstberger auch für Patienten hierzulande ein. Gemeinsam mit Prof. Dr. Ulrich Kropiunigg, Medizinische Psychologie, Medizinische Universität Wien, hat sie mit der sogenannten „Lifestyle-Kartei“ einen Fragebogen für das Wartezimmer niedergelassener Ärzte entwickelt (Kasten).

Interview Ärzte Woche

Im Gespräch mit der Ärzte Woche erklärt Dr. Maria Hengstberger Sinn und Zweck der Lifestyle-Kartei. Als Vorlage für diesen Fragebogen diente das Bild vom „Schutzhaus für Ihre Gesundheit“, das als visuelle Hilfe im kürzlich im Springer Verlag erschienenen Buch **„Gynäkologie von Frau zu Frau“** vorgestellt wurde.

Die Kartei kann in jedem Wartezimmer aufgelegt werden, eignet sich jedoch aus Zeitgründen ganz besonders für Wahlarztordinationen. Die Beantwortung des Fragebogens soll das ganzheitliche Denken von Arzt und Patient sowie ihre Kommunikation miteinander erleichtern.



Warum haben Sie für die Lifestyle-Kartei ein Schutzhaus als Symbol verwendet?

HENGSTBERGER: Das Haus ist das Symbol für das eigene „Ich“. Manchmal sind wir total „aus dem Häuschen“ oder wir erleben Menschen, die total „außer sich sind“ – vor Wut, vor Ärger ... wie auch immer, weil sie ihr Zuhause verloren haben, ihre Geborgenheit, ihre innere Ordnung. Wenn Stress und Probleme uns das Leben schwer machen, sollte das Zurückfinden zu sich selbst, das „In sich ruhen“ gleichsam zu einem Reflex werden.

Wenn wir aber so richtig „außer uns“ sind, dann haben wir keinen Zugang mehr zu hilfreichen Denkstrategien und dem intuitiv erworbenen Basiswissen für unsere Gesundheit. Wer denkt in Stresssituationen schon an gesunde Ernährung, an die Notwendigkeit von Bewegung, an Selbstwertgefühl und Abgrenzung? Wer denkt schon daran, wie wichtig es ist, wieder einmal loszulassen? Ein kleiner Trick kann hilfreich sein: Das Bild vom Lebenshaus kann in unserem Unterbewusstsein gespeichert werden, in schwierigen Zeiten Schutz bieten und auch dann an die Umsetzung eines bewussten Lebensstils erinnern, wenn gerade kein Fragebogen zur Hand ist.

Was soll dieses Symbol vermitteln?

HENGSTBERGER: Das schützende Dach des Hauses symbolisiert Selbstbewusstsein. Welchen Unwettern ist es oft ausgesetzt! Die tragenden Mauern des Hauses lassen auf einen Blick die wichtigsten Voraussetzungen erkennen, die ein gesunder Körper braucht: regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und reichlich Kraft aus der Natur, die unsere größte Energietankstelle sein sollte. Die großen Bäume neben dem Haus symbolisieren die Beziehung zu unseren Mitmenschen. Es ist wichtig, manchmal darüber nachzudenken, wie wichtig diese Beziehung für unsere Gesundheit ist! Auch die Regenwolken über dem Haus, z. B. die Anlage zu erblichen Erkrankungen, können dem Betroffenen weniger anhaben, wenn er sich rechtzeitig durch eine gezielte Vorsorge schützt.

Im Wohnzimmer des Hauses wohnen die persönlichen Gedanken und Gefühle. Man muss sich wohlfühlen, um gesund zu bleiben. Und man sollte sein Leid und seine Probleme regelmäßig verarbeiten. Wenn wir aus dem Haus treten, dann sollten sich die dicken Rauchschwaden aus dem Schornstein zum Wort „Loslassen“ formen.

Auch das Unterbewusstsein und die Einstellung zu Spiritualität haben einen wichtigen Einfluss auf Ihre Gesundheit. Die Seele denkt in Bildern. Meine Aufforderung an den Patienten lautet daher: „Machen Sie aus Ihrem Lebenshaus ein ‚Schutzhaus gegen Krankheit und Krebs‘.

Lassen Sie sich so schnell nicht mehr ‚aus dem Häuschen‘ bringen. Nützen Sie den nächsten Vorsorgetermin bei Ihrem Arzt oder Ihrer Therapeutin, um wieder einmal gründlichen Hausputz zu machen. Verwenden Sie den Schutzhausfragebogen als Besprechungsgrundlage, denn mit dieser persönlichen Fleißaufgabe fällt es Ihrem Arzt sicher leichter, ganzheitlich die richtige Diagnose zu erstellen.“

Warum halten Sie das Ausfüllen dieses Fragebogens für so wichtig?

HENGSTBERGER: Mir geht es primär darum, dass der Fragebogen in Form eines Vorgesprächs in Diagnostik und Therapie einbezogen wird und die Patienten auf das ganzheitliche und präventive Denken hingeführt werden.

Welche therapeutischen Konsequenzen können sich aus den Antworten ergeben?

HENGSTBERGER: Die meisten Ärzte haben Lebensberater, Psychologinnen und Psychotherapeuten zur Seite, denen sie bestimmte Fälle überweisen. Die Erkennung dieser Fälle kann jedoch oft sehr schwierig sein. Relativ einfach ist es, wenn eine Frau mit diagnostizierter Ovarialzyste kommt, weil sich Stresssituationen bekanntermaßen auf den Hormonhaushalt auswirken. Aber wenn eine Frau mit Schmerzen im Unterbauch kommt, kann man sie nicht einfach fragen, ob sie Probleme mit der Familie hat. Wenn man jedoch einer Patientin gezielt die Möglichkeit gibt, über ihre Grundsituation nachzudenken, ist das anders. Ich gehe sogar so weit, dass ich die Patienten nicht gleich drannehme, wenn sie den Fragebogen noch nicht ausgefüllt haben. Außer sie wollen das explizit nicht – das hat es aber bis jetzt bei mir noch nicht gegeben.

Fortsetzung nächste Seite

Stimmt es, dass durch das Ankreuzen der Antworten die Erwartungshaltung im Patienten geweckt wird, darauf angesprochen zu werden?

HENGSTBERGER: Genau so ist es. Mir haben schon viele Patienten gesagt: „Ich hätte mich das nie zu sagen getraut, aber es ist schön, dass Sie sich die Zeit nehmen.“ Ich antworte den Leuten meistens, wie wichtig es ist, dass wir mit unseren Gedanken und Gefühlen direkt an unsere Gesundheit herankommen. Denn erwiesenermaßen können wir uns mit unseren Gedanken und Gefühlen krank oder gesund machen. Meistens gehen die Patienten motiviert aus der Praxis und versuchen, ihre Gedanken besser unter Kontrolle zu bekommen. Ich glaube, dass man Denkstrategien genauso schulen wie die Muskulatur trainieren kann.

Was machen Sie konkret mit den Patienten?

HENGSTBERGER: Ich frage, ob man dieses oder jenes Problem nicht angehen sollte. Viele antworten: „Naja, ich war schon bei einem Therapeuten, aber der hat mir nicht gegeben, was ich wollte.“ Ich kooperiere mit drei Therapeutinnen, die verschiedene Richtungen verfolgen, von Partnertherapie bis zur Leidbewältigungstherapie. Ein anderer Aspekt ist, dass ein Patient anhand des Fragebogens klar erkennt, wie ungesund er lebt. Er betreibt weder Sport noch trinkt er genug Wasser noch ernährt er sich richtig. Es sind einfach die Eckpunkte des Lebens angekreuzt, und das auf einen Blick. Man hat damit ein Zeugnis in der Hand, das aufzeigt, wo etwas zu tun wäre. Die Patienten sprechen darüber mit mir und gehen dann oft mit guten Vorsätzen nach Hause.

Werden diese Vorsätze dann auch in die Tat umgesetzt?

HENGSTBERGER: Angeregt durch die „schlechten Noten“ nehmen sich viele Patienten diesen Fragebogen mit, machen ein paar Kopien davon und füllen diese in gewissen Abständen aus - zur Eigenkontrolle, was sie in welchem Ausmaß verändern können. Viele Leute kommen nach drei, vier Monaten und sagen mir, dass ihnen das geholfen hat. Eine Wahlärztin in meiner Praxismgemeinschaft unterstützt beispielsweise übergewichtige Frauen, indem sie sie bezüglich Ernährung berät, Nordic Walking-Kurse organisiert etc. Ich mache Empowerment und motiviere. Die Lifestyle-Kartei ist dafür eine gute Gesprächsgrundlage.

Vorteile der Lifestylekartei - Rückmeldungen von Ärzten und Patienten

- ◆ Ermöglicht ganzheitliche Prävention vor Früherkennung
- ◆ (z.B. gynäkologischer Krebsabstrich, Kontrolle ist bereits eine Früherkennung, akute gesundheitsgefährdende Gewohnheiten werden erkannt)
- ◆ Mehr Chancen für den Praxisaufbau eines Wahlarztes - Entlastung der Kassenärzte
- ◆ (Viele Patienten bezahlen gerne mehr Honorar für mehr Leistung, mehr Zeit, mehr ganzheitliche Beratung))
- ◆ Gute Gesprächsgrundlage, besonders für ängstliche, vergessliche oder schüchterne Patientinnen
- ◆ Gesundheit und Lebensstil im Überblick auf einer Seite – „schwarz auf weiß“
- ◆ Bild motiviert zum Ausfüllen eines Fragebogens eher (Schutzhausstrategie ist derzeit auch als Schulprojekt in Ausarbeitung von Schulärzten und Pädagogen)
- ◆ Ausnützung der Wartezeit in der Ordination zur Selbstreflexion und Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit
- ◆ Monatliche Selbstkontrolle ist möglich – Anlegen einer Gesundheitsmappe mit persönlichen Eintragungen fördert Selbstbeschäftigung mit der eigenen Gesundheit.
- ◆ Rechtzeitiges Erkennen von psychosozialen Gefährdungspotential
- ◆ Motivation zu Stressbewältigungsstrategien (autogenes Training, Joga, neue Bewegungsgewohnheiten, etc.)
- ◆ Gute Grundlage für die Ausarbeitung wissenschaftlicher Studien für Manifestation neuer medizinischer Erkenntnisse, z.B. Zusammenhang Stress-Ovarialzysten
- ◆ In Leid- und Problemsituationen Erkennung von Ressourcen auf einen Blick

Buch „Gynäkologie von Frau zu Frau“

Entsprechend der zahlreichen gynäkologischen Vorträge von Frau Dr. Hengstberger zugunsten der Aktion Regen wurde auch das Thema „Frauengesundheit in Österreich“ ein Schwerpunkt unserer Aktivitäten. Die gynäkologischen Ratschläge in den Ausgaben der Spenderzeitschrift „Initiative“ wurden 2005 im Buch „Gynäkologie von Frau zu Frau“ zusammengefasst und über den Springer-Verlag verlegt.

Die 2. Auflage erschien 2007. Der gesamte Reinerlös kommt der „Aktion Regen“ zugute.



Neues aus unserem Büro

Unsere Büroleiterin Brigitte Bauer wollte sich nach den vielen Jahren des Aufbaus und der Büroorganisation bei der AKTION REGEN beruflich verändern, und wir wünschen ihr alles Gute und viel Freude und Erfolg in ihrem neuen Arbeitsfeld.

Die Leitung des Büros übernimmt unsere langjährige Mitarbeiterin Angelika Lackner, die nun an 4 Tagen wöchentlich im Büro arbeitet. Unterstützt wird sie seit 1. Juli 2009 von Mag.^a Dagmar Ransmayr, die an 2 Tagen in der Woche ebenfalls für alle Angelegenheiten der Büroorganisation zuständig ist bzw. vor allem im Bereich Projekte (derzeit vor allem Projekt Ruanda) und Kontakte mit den Entwicklungsländern tätig ist.

Frau Ransmayr hat Pädagogik, Psychologie und Germanistik studiert, ist Supervisorin, Familien- und Organisationsberaterin, Mutter von 2 Kindern und hat neben ihrer Lehrtätigkeit an der Caritasakademie und in der Sozialberatung immer wieder Ausbildungsprogramme in Indien und Südafrika begleitet und betreut.



Unser Büro ist von Montag-Freitag von 9.00 – 12.00 Uhr besetzt. Wir freuen uns über Ihre Anfragen, Wünsche oder Kontaktaufnahmen.

EINLADUNG ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

Festveranstaltung „20 Jahre Aktion Regen“

Zeit: Freitag, 27.11.2009, 19.00 Uhr

Ort: s-Bausparkasse, 1030 Wien

Beatrixgasse 27/6. Stock

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Raiffeisen
Meine Bank**



Diese Zeitschrift wurde unterstützt von der Raiffeisenbank-Gruppe.

BAZAR · BAZAR

Der **AKTION REGEN-Bazar** bietet Ihnen als „Dankeschön“ für Ihre Spende Nützliches, Spannendes und Unterhaltsames. Wählen Sie und spenden Sie!

„Gynäkologie von Frau zu Frau“

Dieses Buch von Dr. Maria Hengstberger ist ein leicht verständlicher Ratgeber für Frauen jeder Altersgruppe. Leserinnen - aber auch interessierte Leser - finden darin praxishere Tipps zu folgenden Themen: Vorwechel- und Wechselbeschwerden, Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsvorsorge, Scheidentzündungen und Infektionen, Gebärmuttererkrankung und Harninkontinenz, oder Zyklusbewusstsein. Das im Springer-Verlag erschienene Buch ist sowohl im Buchhandel als auch über die Aktion Regen erhältlich.

Wenn Sie es über unser Büro bestellen, kommen 50 % des Verkaufspreises direkt den Projekten der Aktion Regen zugute. (€ 14,95)

„DVD Indien“ Land der Gegensätze und Kontraste

Dieser preisgekrönte Film wurde von unseren ehrenamtlichen Mitarbeitern H.u.M. Kristinus anlässlich des 10-jährigen Bestandsjubiläums unserer Klinik in Indien produziert. Er zeigt die Arbeit von Dr. Barbara Nath-Wiser und bietet faszinierende Eindrücke von der Vielfalt und Schönheit dieses Landes. (Spende € 20,-)

Broschüre „Wissen als Chance“

Diese Broschüre wurde von Dr. Maria Hengstberger als praxishere und leicht verständlicher Arbeitsbehelf für Entwicklungshelfer weltweit geschrieben. Von ehrenamtlichen Mitarbeitern wurde sie bereits ins Englische, Französische und Spanische übersetzt.



Über die Homepage der Aktion Regen (www.aktionregen.at) ist sie als Download-Version erhältlich, eine gedruckte Ausgabe ist in Vorbereitung.



NEU 2. Auflage

Mädchenkalender

Einfacher und anschaulicher Bastelkalender, der ursprünglich als Aufklärungsbehelf für die Mädchen in Entwicklungsländern entworfen wurde. Zur besseren Information über ihren Zyklus wird er von unseren Frauen gerne angenommen. (Mindestspende € 2,-)

„Von Frau zu Frau“

Eine Informationsbroschüre zur Vorbeugung und Therapie der Gebärmuttererkrankung und Harninkontinenz. (Diese Broschüre wurde von einem Pharmaunternehmen gesponsert; wir danken Ihnen im Namen der AKTION REGEN für die Mindestspende von € 2,-)

Zykloplan

Zwei im Zentrum verbundene Scheiben ermöglichen jeder Frau mit einem annähernd regelmäßigen Zyklus von 28 Tagen, ihre persönliche Hormonsituation mit dem laufenden Kalender zu vergleichen und Termine für die kommenden Monate zyklusgerecht zu planen, z.B. Urlaub etc. (Spende € 2,-)

Geburtenkontrollkette

Diese Kette wurde als originelles Schmuckstück zur Familienplanung für Frauen in der Dritten Welt konzipiert und erlaubt ein einfaches Erkennen der fruchtbaren und unfruchtbaren Tage. Keine verlässliche Schwangerschaftsverhütung! (Spende € 15,-)

Die Tagebücher der Ärztin (neue Auflage)

In „Wasser an die Wurzeln“ und „Mein Weg durch Indien“ hat Dr. Maria Hengstberger ihre persönlichen Eindrücke und Erfahrungen in Äthiopien und Indien zu berührenden Tagebüchern verarbeitet. Der Erlös kommt zur Gänze der AKTION REGEN zugute. Die Bücher können über das Vereinsbüro gegen eine Spende von **nur € 12,-** pro Buch bestellt werden.

Zyklusuhr

Das Datumsfenster der Uhr zeigt nach der Ersteinstellung (rot - 1. Zyklustag) die laufenden Tage des Zyklus in Zahl und Farbe an. Gewohnheitsmäßig lernen Sie ihren Zyklus besser kennen und nach der beigelegten Information die Körpersymptome besser deuten. (Für diese Uhr ersuchen um eine Spende von € 10,-).

Sämtliche BAZAR-Produkte wurden von Frau Dr. Maria Hengstberger entwickelt.

Bestellungen im Büro der AKTION REGEN: Tel. +43/1/720 66 20, Fax 720 66 21, aktion.regen@netway.at - www.aktionregen.at

DAUERAUFTRAG ZUGUNSTEN DER AKTION REGEN

Spenden Sie einen Beitrag, den Sie nicht bereuen! (z.B. € 3,- = 1 Regentropfen) Auch kleine Beträge, von vielen regelmäßig eingezahlt, geben der AKTION REGEN die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter in den Entwicklungsländern zu erhalten. Diese Gehälter sind nicht hoch (z.B. € 145,- für eine Ärztin in Indien, die sich aktiv für eine praxishere Familienplanung einsetzt). **Wir danken für Ihre Mithilfe!**

Trennen Sie das ausgefüllte und unterschriebene Formular ab und schicken Sie es bitte in einem Kuvert an die AKTION REGEN, Rußbergstraße 13/13/R2, 1210 Wien. Wir leiten Ihren Dauerauftrag an Ihre Bank weiter! Nur so werden uns die Namen und Adressen unserer Dauerspender bekannt, und wir können Ihnen regelmäßig unsere Zeitung „INITIATIVE“ sowie Einladungen zu Vorträgen und Veranstaltungen der AKTION REGEN zusenden.

Ich Adresse

beauftragte meine Bank von meinem Konto Nr.: monatlich bis auf Widerruf einen Betrag

von € auf das Konto Nr.: 037-25 200 AKTION REGEN bei der ERSTE BANK, BLZ 20 111, zu überweisen.

Die erste Abbuchung soll am erfolgen.

Datum: Unterschrift: